



Manténgase en contacto

El miedo relacionado con una emergencia de salud pública puede llevar a que las personas se distancien. Las personas que generalmente son cercanas a la familia y amigos pueden evitar mantener el contacto debido al miedo de enfermarse o contagiar a alguien.

Es importante mantenerse en contacto con las demás personas. Utilice el teléfono, el correo electrónico u otros medios electrónicos de comunicación. Si se siente ansioso por un riesgo de la salud, hable con alguien que pueda ayudar. Esta persona puede ser su médico, un familiar, un amigo, un miembro del clero, un maestro o un profesional de salud mental.

Si nota un cambio importante en un ser querido, un amigo o un colega, contáctese con él. Hágase un tiempo para hablar. Cuidar de los demás demuestra que le interesan. Puede resultar reconfortante para ambos.

Si usted o alguien a quien conoce tiene problemas para controlar sus emociones, busque ayuda de un profesional médico o de salud mental.

Si nota que el comportamiento de un ser querido, un amigo o un colega ha cambiado radicalmente, contáctese con él y pregúntele cómo se siente. Hágase un tiempo para hablar, cuando sea conveniente para ambos, y vuelva a preguntar cómo se siente la persona más adelante. Cuidar de los demás demuestra que le interesan y puede resultar reconfortante para ambos.

Obtenga información confiable

Cuando nos enfrentamos a incertidumbres sobre riesgos de la salud, es importante mantener las cosas en perspectiva. Durante las emergencias de salud pública, obtenga información de estas fuentes:

- Su médico o proveedor de atención médica.
- El departamento de salud local.
- El sitio web del Departamento de Salud de New Jersey: <http://nj.gov/health/> (800) 367-6543

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:

1-800-CDC-INFO (4636)
para obtener ayuda en inglés y español

TTY: 1-888-232-6348

Correo electrónico: cdcinfo@cdc.gov

Esta publicación está disponible en línea en www.disastermentalhealthnj.com.



Producido por la Oficina de Publicaciones del Departamento de Servicios Humanos (DHS)_SP 11/2014

Cómo manejar el impacto emocional de las emergencias de salud pública

Cómo ayudarse a usted mismo y ayudar a otros



Departamento de Servicios Humanos de NJ
División de Servicios de Salud Mental y Adicciones
Oficina de Desastres y Terrorismo

www.disastermentalhealthnj.com

Línea de ayuda gratuita
877-294-HELP (4357)
TTY: 877-294-4356

Cómo manejar las emergencias de salud pública

La información en este folleto puede ayudarle a manejar temores y ansiedades relacionados con las emergencias de salud pública. Estas emergencias pueden incluir brotes de enfermedades contagiosas, contaminación del aire o el agua, o efectos de un desastre natural en personas, familias y comunidades.

Es normal sentirse molesto al pensar que su salud, o la de sus seres queridos, está en riesgo. Preste atención a sus propios sentimientos y cuide de sus propias necesidades emocionales. Al hacerlo, usted puede ayudar mejor a amigos y familiares a manejar sus inquietudes.



Incertidumbre

La ansiedad puede estar relacionada con el miedo a lo desconocido. Es normal sentirse ansioso y preocupado sobre la diseminación de una enfermedad, en especial si no hay una causa o una cura conocidas, o si la enfermedad se presenta como una afección atemorizante o incluye heridas.

Todas las personas reaccionan de manera diferente ante un riesgo a la salud pública.

Estas son reacciones comunes:

Físicas

- Dolores de cabeza
- Cansancio
- Aumento del pulso
- Presión arterial elevada
- Cambios en el apetito
- Dolores o malestares inexplicables
- Problemas para dormir
- Dolores de estómago

Emocionales

- Pánico
- Ansiedad
- Desconfianza
- Miedo
- Enojo
- Irritabilidad
- Tristeza
- Culpa
- Agobio
- Mayor estrés

Mentales

- Problemas para concentrarse
- Problemas en el trabajo o la escuela
- Problemas de memoria
- Pensamientos turbadores
- Preocupación por problemas de salud

Conductuales

- Evitar a otras personas
- Hacer abuso de sustancias
- Limpiar o lavar excesivamente
- Ser demasiado cuidadoso

Aquí incluimos algunas maneras en que puede manejar el estrés y la ansiedad:

- Limite la exposición a noticias gráficas.
- Obtenga información precisa y vigente de fuentes confiables.
- Aprenda sobre el peligro de salud específico.
- Conserve su rutina diaria normal, si es posible
- Haga ejercicio, coma bien y descanse.
- Manténgase activo, tanto mental como físicamente
- Manténgase en contacto con familiares y amigos.
- Encuentre tranquilidad en sus creencias espirituales y personales.
- Conserve el sentido del humor.
- Comparta sus inquietudes con otras personas.

